

Pedestrian tips Consejos para peatones

- Show intent to cross the street so drivers will know you want to cross
- Before crossing, make sure oncoming vehicles have ample time to stop safely
- Cross at the corner and use the crosswalk if possible, cross at an intersection with a traffic light or pedestrian activated signal
- Watch for turning vehicles
- Look left, right and left again before crossing
- Establish eye contact with drivers and cyclists
- Obey traffic signals
- On roads with no sidewalks, walk against traffic
- Wear brightly colored clothing
- Use lights and reflective outerwear when walking at night
- Stay to the right on multi-use paths shared with cyclists

Demuestre su intención de cruzar la calle para que los conductores sepan que quiere cruzar

- Antes de cruzar, asegúrese que los vehículos que se acercan tengan tiempo para detenerse con seguridad
- Cruce la calle en la esquina y use el paso de peatones si es posible, cruce la calle en un cruce de calles con semáforos o señal activada por peatones
- Tenga cuidado con los vehículos que dan vuelta
- Mire hacia la izquierda, la derecha y a la izquierda otra vez antes de cruzar una calle
- Establezca contacto visual con conductores y ciclistas
- Obedezca las señales de tráfico
- Camine en dirección contraria en las calles sin acera
- Use ropa de colores vivos
- Use luces y ropa reflectante cuando camina de noche
- Manténgase a la derecha en los caminos para peatones y ciclistas

Multi-use paths, pedestrians and bikes

Multi-use paths are great places to walk and bike without having to worry about cars, trucks or buses. But, please do think about the other path users, and remember these guidelines:

- Slower traffic has the right of way
- Use a moderate speed on paths, especially around slower users
- Keep right, except when passing
- If walking in a group, please remember to allow room for others to pass
- When biking, use an audible warning when passing a bike or pedestrian (a friendly "ding" of a bell or a cheerful "on your left")
- Obey all trail and road signs, and use care where city streets intersect with paths

Peatones y bicicletas en los caminos para peatones y ciclistas

Los caminos para peatones y ciclistas son fantásticos para caminar y pasar en bicicleta sin tener que preocuparse por los autos, camiones o autobuses. Pero no olvide de pensar en las otras personas en el camino y recuerde estas normas:

- El tráfico más lento tiene la preferencia
- Pasee a una velocidad moderada en los caminos, sobre todo cerca de usuarios más lentos
- Mantenga su derecha, excepto cuando adelanta a alguien
- Si camina como parte de un grupo, por favor no olviden dejar espacio para que otras personas puedan adelantar al grupo
- Cuando va en bicicleta, use un aviso audible cuando adelanta a un ciclista o peatón (un "tillin" amigable de la campana o diga "a la izquierda" alegrement)
- Obedezca todas las señales en el camino y tenga cuidado en los cruces entre el camino y las calles de la ciudad

Stretch your legs with TriMet

Multi-use paths are great places to walk or bike but your destination is too far, extend your walking or biking trip with transit. This map shows the bus routes, streetcars and MAX light rail lines in your neighborhood, as well as every transit stop and the Portland Tram.

Bicycles are allowed on buses, MAX, streetcars and the Portland Tram. For more information visit trimet.org/bikes or order the "Bikes on TriMet" Information Brochure from the Portland Bureau of Transportation.

General TriMet information: trimet.org
 TriMet Customer Service and Rider Info Line: 503-238-RIDE (7433)
 TransitTracker™ arrival times and schedules (24 hours); the latest service alerts (24 hours); live trip-planning assistance (7:30 am-5:30 pm daily)

Use a smartphone to get transit info: trimet.org/apps
 Portland Streetcar: portlandstreetcar.org
 Portland Aerial Tram: gobytram.com

Estire las piernas con TriMet

Si quiere aumentar la distancia que camina o viaja en bicicleta pero su destino está demasiado lejos, extienda su viaje a pie o en bicicleta con transporte público. Este mapa muestra las rutas de autobuses y trenes (MAX) en su vecindario, al igual que todas las estaciones de transporte público. Los bicicletas son permitidos en los autobuses, el MAX, el tranvía, y el teleférico. Para obtener más información, visite trimet.org/bikes o pida el folleto informativo "Bikes on TriMet" de la Portland Bureau of Transportation.

Información general sobre TriMet: trimet.org
 Teléfono de Servicio e Información para Clientes de TriMet: 503-238-RIDE (7433)
 Llegadas y horarios TransitTracker™ (las 24 horas); avisos sobre el servicio (actualizados las 24 horas); ayuda en vivo para planear viajes (7:30 a.m. a 5:30 p.m. todos los días)

Resources Recursos

Sidewalks, curb ramps and street maintenance
Aceras, rampas en las aceras y mantenimiento de las calles

To report needed sidewalk maintenance: 503-823-1711
 Para informar sobre la necesidad de mantenimiento en las aceras: 503-823-1711

To report vegetation blocking signs and intersection visibility: 503-823-5211
 Para informar sobre vegetación que obstruye las señales y la visibilidad en los cruces de calles: 503-823-5211

To request a Curb Ramp: 503-823-1857 / peds@portlandoregon.gov
 Para pedir una rampa para la acera: 503-823-1857 / peds@portlandoregon.gov

To report problems on city streets, such as potholes or broken glass (24-hour street maintenance line): 503-823-1700
 Para informar sobre problemas en las calles de la ciudad, tales como baches o trozos de vidrio (teléfono de mantenimiento de las calles las 24 horas): 503-823-1700

To report pedestrian/bicycle safety concerns for Portland roadways: 503-823-SAFE
 Para informar sobre problemas de seguridad para peatones o ciclistas en las calles de Portland: 503-823-SAFE

Government and community advocates
Promotores comunitarios y gubernamentales

Throughout the Portland area you can contact many community groups and government agencies for information on pedestrian-, cyclist-, and transit-related issues. Hay muchos grupos comunitarios y agencias gubernamentales en todo Portland que puede contactar para obtener información sobre temas relacionados con los peatones y los ciclistas.

City of Portland Bicycle Advisory Committee: 503-823-5185
 City of Portland Pedestrian Advisory Committee: 503-823-5185
 Committee on Accessible Transportation: trimet.org/meetings/cat
 Metro: 503-813-7575
 Multnomah County: 503-988-5050
 Northwest Trail Alliance: nw-trail.org
 Oregon Walks: oregonwalks.org
 The Street Trust: 503-226-0676

Bicycling tips Consejos para pasear en bicicleta

Obey all signs and traffic lights
 People on bicycles, like other vehicle operators, must obey traffic regulations. Never ride against traffic.

Obedezca todas las señales de tráfico y semáforos
 Personas en bicicleta, al igual que otros operadores de vehículos, deben obedecer las normas de tráfico. Transite en sentido de la vialidad y jamás en sentido contrario.

Use hand signals
 Hand signals tell motorists what you intend to do. For turn signals, point in the direction of your turn. Signal as a matter of courtesy and safety and as required by law.

Use las señales con la mano
 Las señales con la mano indican a los automovilistas lo que va a hacer. Para las señales de giro, señale la dirección en la que va a girar. Haga señales como una cuestión de cortesía y seguridad y tal como exige la ley.

Ride consistently
 Ride as close as practical to the right. Exceptions: when traveling at the normal speed of traffic, avoiding hazardous conditions, preparing to make a left turn or using a one-way street.

Pasee en bicicleta conscientemente
 Vaya lo más cerca de la derecha como sea práctica. Excepciones: cuando se desplaza a la velocidad normal del tráfico, al evitar situaciones peligrosas, cuando se prepara para hacer un giro a la izquierda o cuando va por una calle de un solo sentido.

Choose the best way to turn left
 There are two ways to make a left turn:
 1. Like an auto: look back, signal, move into the left lane, and turn left.
 2. Like a pedestrian: ride straight to the far-side crosswalk, then walk your bike across, or queue up in the traffic lane.

Elija la mejor manera de girar a la izquierda
 Hay dos maneras para girar a la izquierda:
 1. Como un automóvil: mirar hacia atrás, señalizar, pasar el carril izquierdo y girar a la izquierda.
 2. Como un peatón: diríjase recto hasta el extremo del cruce de peatones, luego cruce caminando con la bicicleta o hacer cola en el carril de circulación.

Use caution when passing
 Motorists may not see you on their right, so stay out of the driver's "blind spot." Be very careful when overtaking cars while in a bike lane; drivers don't always signal when turning. Some other smart things to be alert for: car doors opening and cars pulling out from side streets or driveways.

Tenga cuidado al adelantar
 Los automovilistas podrían no verle a su derecha, por lo que manténgase fuera del punto ciego del conductor. Tenga mucho cuidado al adelantar automóviles estando en un carril bici, los conductores no siempre señalan al girar. Algunos otras cosas a las que estar alerta: puertas de autos que se abren y autos que salen de las calles laterales o caminos de entrada.

Avoid road hazards
 Watch for sewer grates, slippery manhole covers, oily pavement, gravel and ice. Cross railroad tracks at right angles. For better control as you move across bumps and other hazards, stand up on your pedals.

Evite los peligros de la carretera
 Esté atento a los rejillas de alcantarillado, tapas de registro resbaladizas, pavimento aceitoso, grava y hielo. Cruce las vías del ferrocarril perpendicularmente. Para un mejor control al desplazarse por baches y otros peligros, póngase de pie sobre los pedales.

Ride a well-equipped bike
 Outfit your bike with a good bike lock, tool kit, fenders and bike bags. You are required to use a strong head-light and rear reflector (a blinking red light is better!) at night and when visibility is poor.

Maneje una bicicleta bien equipada
 Equipe su bicicleta con un buen candado, kit de herramientas, guardabarros y bolsas para bicicletas. Usted está obligado a utilizar una luz blanca delantera y un reflector trasero (una luz roja intermitente es mejor) por la noche y cuando hay poca visibilidad.

Dress appropriately
 Wear a hard-shell helmet whenever you ride (required by law for cyclists under 16 years old). Wear light-colored or retroreflective clothing at night. Make yourself as visible as possible.

Vista de manera apropiada
 Use un casco duro cada vez que vaya en bicicleta (requerido por la ley para los ciclistas menores de 16 años). Use ropa de color claro o retrorreflectante por la noche. Hágase lo más visible posible.

Go slow on sidewalks
 Pedestrians have the right of way on sidewalks. You must give an audible warning when you pass. Cross driveways and intersections at a walker's pace and look carefully for traffic. Cyclists are not allowed to ride on sidewalks in downtown Portland.

Vaya despacio por las aceras
 Los peatones tienen el derecho de paso en las aceras. Usted debe dar un aviso sonoro cuando adelanta. Cruce las calzadas y las intersecciones al ritmo de los peatones y mire con cuidado si hay tráfico. A los ciclistas no se les permite desplazarse por las aceras en el centro de Portland.

End bike theft
 Always use a high quality U-lock, or other high-security lock. Lock the frame and the front wheel to a secure, fixed object. For more information on securing your bicycle, visit our website at EndBikeTheft.org.

Asegure su bicicleta
 Utilice siempre un candado tipo U de alta calidad, u otra cerradura de alta seguridad. Asegure el cuadro y la rueda delantera a un objeto seguro y fijo. Para obtener más información sobre cómo proteger su bicicleta, visite nuestro página web en EndBikeTheft.org.

NW Downtown PORTLAND BIKE+WALK MAP

Mapa del Noroeste y el Centro de Portland para Ciclistas + Peatones

FREE GRATIS

Sidewalks and bikes
 Many people consider sidewalks a safe place to ride a bicycle. Unfortunately, sidewalks aren't all that safe. Trees, parked cars and buildings can create blind spots, pedestrians can step sideways suddenly, a child or animal can run into your path. And cars do use sidewalks — at every cross street and driveway. Ride slowly on sidewalks. Travel about the speed of pedestrians when riding on a sidewalk.
It is illegal to ride on the sidewalk in downtown Portland.

Aceras y ciclistas
 Muchas personas consideran que las aceras son seguras para andar en bicicleta. Desafortunadamente, las aceras no son tan seguras. Los árboles, autos estacionados, y edificios pueden crear ángulos muertos. Los peatones pueden moverse a un lado repentinamente, un niño o animal puede cruzar su camino. Y los autos sí usan las aceras — en cada cruce de calles y camino de entrada. Viaje lentamente en las aceras. Viaje a la misma velocidad que los peatones cuando va en bicicleta en la acera.
Es ilegal ir en bicicleta en las aceras del centro de Portland.

FOREST PARK
 Forest Park lets Portlanders enjoy the beauty and serenity of wilderness, yet is only a bus or bike ride away. Help preserve this special place to share with friends and family.
 Protect the habitat — stay on the trail. This map shows designated bicycle trails. Don't skid or ride when it's muddy.
 Do not widen the trail. Carry your bike over obstacles you can't ride over. Control your speed and show courtesy to other users.
 Pass with care and be prepared to stop. Slow down for blind corners and in busy areas.
 Remember: mountain bikers should yield to hikers and equestrians. Hikers yield to equestrians.
 For the safety of your pet and park wildlife always keep dogs leashed. Keep dogs close when cyclists or others are approaching. Scoop the poop.
 Park hours: 5 a.m. to 10 p.m. Please be considerate of our neighbors when entering and leaving.
 Forest Park permite que los habitantes de Portland disfruten de la belleza y tranquilidad de la naturaleza, y sin embargo puedes llegar en bicicleta o autobús. Ayuda a conservar este lugar especial para poder compartirlo con amigos y familia.
 Proteja el hábitat — Permanezca en el camino. Este mapa muestra los caminos designados para bicicletas. Evita pasar en bicicleta y atinar al frenar cuando hay barro. No amplíes el camino. Cuando te enfrentes con obstáculos que no te permitan seguir andando en bicicleta, carga la bicicleta.
 Viaja a una velocidad controlada y sé cortés con los otros usuarios. Adelanta con cuidado y prepárate para parar repentinamente. Ande más lento en las esquinas de poca visibilidad y en lugares concurridos.
 Recuerda: las bicicletas de montaña deben ceder el paso a los peatones y caballos. Los peatones ceden el paso a los caballos.
 Para la seguridad de tu mascota y de la fauna del parque, mantén los perros siempre en la correa. Manténlos cerca cuando se acercan ciclistas y otros usuarios. Recoge su excremento.
 Horas del parque: de las 5 a.m. hasta las 10 p.m. Por favor, sé considerada con los vecinos al llegar y salir del parque.

For more information on walking and biking in Portland contact:
Para más información sobre caminando y andando en bicicleta en Portland comuníquese con:
Portland Bureau of Transportation
 1120 SW 5th Avenue, Suite 1331
 Portland, OR 97204
 503-823-5490 | TTD 503-823-6868
active.transportation@portlandoregon.gov
portland.gov/transportation/at

The City of Portland is committed to providing meaningful access. To request translation, interpretation, modifications, accommodations, or other auxiliary aids or services, contact 503-503-5185, Relay: 711.
 La Ciudad de Portland se compromete a ofrecer acceso significativo. Para solicitar adaptaciones, modificaciones, o servicios de traducción, interpretación o de otro tipo de servicio, por favor comuníquese con 503-503-5185.